



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

El recreo, oportunidad pedagógica para el desarrollo integral.
Propuestas educativas.

Autor/es

ÁNGELA FERNÁNDEZ BERASATEGUI

Director/es

M^a ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2019-20



El recreo, oportunidad pedagógica para el desarrollo integral. Propuestas educativas., de ÁNGELA FERNÁNDEZ BERASATEGUI

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es



TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**EL RECREO, OPORTUNIDAD PEDAGÓGICA PARA EL
DESARROLLO INTEGRAL. PROPUESTAS EDUCATIVAS.**

**RECESS, A PEDAGOGICAL OPPORTUNITY FOR INTEGRAL
DEVELOPMENT. EDUCATIONAL PROPOSALS.**

Autor

Ángela Fernández Berasategui

Tutor/es

M^a Ángeles Valdemoros San Emeterio

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20

Agradecimientos

Me gustaría agradecer a mi tutora M^a Ángeles Valdemoros por estar en todo momento dispuesta a ayudarme en la realización del presente Trabajo Fin de Grado, y por su implicación y adaptación a las circunstancias sacando siempre tiempo para reunirse conmigo. Gracias también por su preocupación constante, tanto personal como académicamente que ha hecho que este trabajo haya salido adelante.

Asimismo, agradecer la formación que he recibido por parte de diferentes profesores a lo largo de estos cuatro años, en los que he aprendido, no solo cuestiones académicas, sino la importancia personal que esta profesión conlleva.

Gracias por último a las maestras y alumnos del colegio Inmaculado Corazón de María, que han sacado tiempo para responder a las diferentes encuestas y cuestionarios, y más concretamente, a la directora del centro Ana Rosa Alba, que me ha facilitado en todo momento el trabajo poniéndome en contacto con las familias a través de la plataforma educativa del colegio.

Resumen

El recreo es un espacio y un tiempo de la jornada escolar, en el que el alumnado realiza múltiples actividades relacionadas con el juego, el descanso, el almuerzo o las relaciones con sus iguales. Estudios previos ponen de manifiesto, por un lado, que es en este periodo cuando suelen producirse la mayoría de los conflictos y, por otro lado, que el nivel de práctica de actividad física en edad escolar es menor de lo recomendable. Motivos por los que este Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo general analizar el recreo como un espacio pedagógico de enorme potencial educativo para la promoción de la salud integral. Tras revisar la literatura científica que examina el tema objeto de estudio, se llevó a cabo un diagnóstico de necesidades, mediante la administración de un formulario, que proporcionó valiosa información sobre la realidad de los recreos: tiempos, espacios, recursos humanos y materiales, comportamientos, actividades, conflictos, etc., desde el punto de vista tanto del alumnado como del profesorado. Dicho análisis de la realidad permitió el diseño de una propuesta de intervención a implementar a lo largo de un curso académico, dirigida al alumnado de 1º y 2º de Educación Primaria, basada en los recreos activos, los cuales tienen como finalidad la formación integral del alumnado. Se pretende la puesta en práctica de diferentes actividades dirigidas a fomentar la práctica de actividad física en el marco de la educación en valores, con el fin de optimizar la socialización y dotar al alumnado con herramientas necesarias para la resolución adecuada de conflictos.

Palabras clave: recreo, actividad física, conflictos, valores, convivencia.

Abstract

Recess is a space and a time of the school day where students carry out multiple activities such as play, rest, have lunch or mingle with their peers. Previous studies showed, on the one hand, that most conflicts usually happen during this period and, on the other hand, that the level of physical exercise at school age is lower than recommended. The aim of this Final Degree Project is to analyze recess as a powerful pedagogical and educational tool to promote comprehensive health. After reviewing the scientific literature that examines the subject under study, a needs assessment was carried out through a questionnaire that provided valuable information about recess: time slots, space, human and material resources, behavior, activities, conflicts... from both students and teachers standpoint. This analysis helped design an intervention proposal to be implemented during an academic year and intended for 1st and 2nd Primary School students, which goal is the comprehensive training of students through active recesses. The aim is to put into practice different activities to promote physical activity while educating in values in order to optimize socialization and provide students with the needed tools for the proper resolution of conflicts.

Key words: recess, physical activity, conflicts, values, coexistence

ÍNDICE

1. Introducción	7
2. Objetivos	9
3. Marco teórico.....	11
4. Desarrollo.....	19
4.1. Diagnóstico de necesidades.....	19
4.1.1. Muestra.....	19
4.1.2. Instrumento	20
4.1.3. Resultados	21
4.2. Propuesta de intervención	32
4.2.1. Presentación	32
4.2.2. Temporalización.....	33
4.2.3. Destinatarios.....	34
4.2.4. Objetivos	34
4.2.5. Competencias clave.....	35
4.2.6. Metodología	35
4.2.7. Acciones de la propuesta de intervención	36
4.2.8. Recursos humanos y materiales	42
4.2.9. Evaluación.....	43
5. Conclusiones	45
6. Referencias.....	47
7. Anexos	51

1. Introducción

La institución escolar, según Domenech y Viñas (2007, p.19), es "un lugar en el que la comunidad educativa reflexiona, con el único objetivo de conseguir un crecimiento intelectual, personal y humano del conjunto de alumnos y alumnas [...] para conseguir su integración con éxito en la sociedad actual".

Dentro de la institución escolar los espacios requieren una atención especial porque son un elemento fundamental de la actividad docente; por ello todos y cada uno de los espacios de un centro educativo deben ser objeto de estudio, debido a que condicionan la calidad a la enseñanza, pues favorecen o dificultan el desarrollo y aprendizaje de los alumnos.

El educador no ha de conformarse con el entorno, tal como le viene dado, debe transformarlo y personalizarlo de acuerdo a los objetivos que quiere conseguir. Los espacios deben construirse y equiparse de manera que contribuyan a la creación de un ambiente y clima de seguridad, confianza y libertad para el alumnado. Además, deben ser espacios para todos, por lo que es fundamental la atención a la diversidad en la distribución y el diseño de los mismos.

De todos los espacios con los que cuenta la escuela, el patio del recreo se constituye en un área privilegiada para la observación de fenómenos que, en el aula, son más difíciles o imposibles de detectar, como cuestiones relacionadas con la socialización de los niños. Por ello, el análisis de lo que acontece en los recreos permitirá que nos anticipemos a posibles situaciones conflictivas que surgen en el entorno escolar.

El centro educativo, en general, y el tiempo y espacio de recreo, en particular, son entornos adecuados para la promoción de la actividad física, ya que tanto las clases de educación física como las actividades que posibilita el recreo ofrecen la oportunidad de realizar actividad física diaria recomendada y contribuir, así a la obtención de los numerosos beneficios constatados que la actividad física (AF) proporciona a la salud física, emocional y social.

La realización de este Trabajo Fin de Grado surge de las distintas observaciones que he efectuado a lo largo de las prácticas escolares. Durante esta experiencia pude estudiar la distribución del patio según el sexo, los diferentes conflictos originados, en gran medida, en las zonas deportivas y el sedentarismo de alguno de los alumnos por la baja participación en juegos escolares con el resto de sus compañeros. Por todo ello he

percibido la importancia del recreo como espacio pedagógico, pues en él los alumnos muestran su personalidad y es una oportunidad para corregir aquellas conductas no deseadas.

El recreo me parece un entorno muy atractivo para llevar a cabo mi propuesta de intervención, en la que se pretende fomentar la actividad física, la coeducación y la resolución de conflictos en los alumnos del primer ciclo de Educación Primaria.

Este trabajo está empujado por la motivación personal de trabajar la actividad física y la convivencia del alumnado en un entorno con mayor libertad como es el recreo. A lo largo de los diferentes apartados se comentarán los aspectos más relevantes para el conocimiento de este espacio. Todo esto con la finalidad de dar coherencia y visibilidad a la oportunidad que nos genera el recreo.

2. Objetivos

El presente trabajo se propone como objetivo general analizar el recreo como un espacio pedagógico de enorme potencial educativo para la promoción de la salud integral.

A su vez, este objetivo se desglosa en una serie de objetivos específicos, que se establecen en los pasos a seguir para la consecución del propósito final:

- Revisar los estudios existentes sobre los temas objeto de estudio: el recreo como espacio pedagógico y la actividad física como promotora de salud.
- Llevar a cabo un diagnóstico de necesidades sobre el recreo de un centro educativo, desde una perspectiva multidimensional: espacios, recursos, actividades, socialización, oportunidades, limitaciones, etc.
- Diseñar un protocolo de observación y un cuestionario que permita conocer la realidad de los recreos, así como las principales motivaciones e intereses del alumnado para este momento de la jornada escolar.
- Diseñar un plan de intervención ajustado a la realidad que fomente la coeducación a través del juego, la resolución de conflictos, la actividad física y la socialización, favoreciendo la calidad de vida del alumnado.

3. Marco teórico

El tiempo y los espacios para el recreo no siempre han formado parte de la jornada escolar. Los pedagogos¹ griegos fueron los primeros que implementaron descansos entre clases, para que los estudiantes, después del esfuerzo mental realizado, pudieran desempeñar actividades que lograran contribuir a su desarrollo integral. En espacios cubiertos o al aire libre, grandes o pequeños, de tierra o baldosas, se han disfrutado los juegos infantiles y han ido pasando de generación en generación.

Posteriormente, en el siglo XVIII, pedagogos como Rousseau y su concepto de “la infancia buena”, o Pestalozzi y Fröbel, con el desarrollo de la ciencia pedagógica, entre otros, destacaron la importancia de resaltar la actividad lúdica en los procesos educativos. Sin embargo, también hubo algún maestro en la Inglaterra de principios del siglo XIX, como lo fue Samuel Wilderspin, que consideraba el recreo con el propósito de vigilancia y disciplinamiento del niño. No fue hasta finales del mismo siglo que los sistemas educativos nacionales instituyeran el recreo de manera generalizada.

Según Luzuriaga (1995), la creación de los recreos en la escuela tradicional surgió para romper la sucesión de clases y evitar que el alumno se fatigue.

En resumen, aunque en ocasiones el recreo era pensado como la imagen negativa de lo que sucedía en el aula, es decir, la catarsis física y psíquica de los alumnos, con el paso de los años se ha visto su importancia y se le ha considerado como una oportunidad para que los alumnos descansen, jueguen y se centren en sus posteriores clases.

Gómez (1995) define el recreo como el tiempo en el que el alumnado lleva a cabo de forma espontánea actividades recreativas de forma voluntaria y porque les gusta, y considera que este periodo temporal sea minuciosamente atendido por el profesorado del centro educativo.

Dada la importancia del recreo en la cotidianeidad escolar, es preciso detenerse en la organización del patio escolar, y reflexionar sobre el tiempo y el espacio como variables que lo condicionan y que están muy relacionadas entre sí. Según se dispongan estos elementos, se variarán las actividades a realizar, así como los materiales a utilizar.

¹ “A lo largo del documento se intentará utilizar un lenguaje inclusivo, si bien “en aplicación de la Ley 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino, se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres”.

Pellegrini y Smith (1993) consideran el tiempo de recreo como un periodo de descanso de los alumnos en el exterior del edificio, donde tienen más libertad para elegir qué hacer y con quien. A su vez, Chaves (2013) asemeja el tiempo de recreo a la libertad, acentuándolo como un medio para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que implica una cierta actividad física, y además contribuye a la socialización, al situarse al sujeto en interacción con el grupo.

Tomando lo anterior como punto de partida y referente, puede decirse que el recreo escolar es, por tanto, aquel contexto o período espacio-temporal que asigna la institución escolar para que los estudiantes puedan descansar y compartir actividades lúdicas. En él los alumnos disponen de una libertad que no tienen en el aula, y lo dedican a realizar actividades como jugar, almorzar, beber agua, ir al aseo, etc. Forma parte del período lectivo, y, por ello, hay que darle la misma importancia y valor que al resto de áreas curriculares.

Romero y Gómez (2008) afirman que la estructuración del patio escolar se tiene que hacer teniendo en cuenta las actividades lúdicas propias de cada etapa y considerando las áreas de juego definidas para cada edad, zonas soleadas, con sombra y cubiertas, suelos adecuados, etc. De igual manera, Bengtson (1973) recomienda que con el objetivo de que cada alumno pueda desarrollar las actividades que quiera, se deben establecer áreas de juego diferenciadas dentro del mismo espacio del recreo.

Larraz (1988) argumenta que los espacios del recreo, donde el niño experimenta y explora libremente, deben ser variados y apetecibles, con el fin de potenciar su enriquecimiento personal. Dado que cada espacio ofrece unas opciones distintas, se debe sacar el máximo provecho tanto a los materiales como a los espacios de los que se dispone (Blández, 1995), pues “jugar con los objetos puede engendrar comportamientos asombrosos, diversificados, intensos y por tanto contribuye al desarrollo neuromotor del niño” (Larraz, 1988, p. 2).

En resumen, deberá tenerse muy en cuenta tanto la estructuración del patio del colegio como la utilización de diferentes materiales, pues se constituyen en aspectos pedagógicos susceptibles de influir en el desarrollo social y cognitivo de los alumnos.

Por otro lado, la creciente construcción de edificaciones en espacios disponibles para el disfrute de los niños y jóvenes está eliminando la oportunidad de que estos puedan disfrutar libremente de actividades recreativas; a lo que se suma una realidad derivada de

la gran presión que tiene la escuela en cuanto al rendimiento académico, que ha conllevado a que espacios que en primera instancia estaban destinados para los patios del recreo, hoy estén siendo ocupados por aulas, bibliotecas, oficinas, etc. (Pavía, 2005).

De interés resulta la afirmación de Bermejo (2016) sobre el tema que nos ocupa:

“No solo debemos entender el patio como una zona de recreo y juego libre, sino que debemos y podemos aprovechar la infinidad de posibilidades educativas que nos brinda, ya que es un lugar privilegiado de exploración, observación, experimentación y aprendizaje para los niños. Esta zona del centro la concibo como un espacio abierto que permite el contacto directo del niño con el mundo exterior y que le facilita la interacción con el medio, lo que favorece las relaciones y las interacciones sociales” (p 63.).

Para los estudiantes el recreo es un tiempo de disfrute, pues implica salirse de la rutina de las clases. Según De Castro (2016) en el recreo escolar hay una búsqueda por parte del alumno por salirse de sí mismo en el deseo de ser reconocido por “otros”. Es un momento donde los alumnos manifiestan sus valores, y donde el comportamiento es el mejor reflejo de la vida en los hogares. Por ello, el maestro debe dar el valor suficiente al mismo, aprovechando esta oportunidad para observar cómo es y será este niño en la sociedad, teniendo en cuenta que es una parte más en el proceso enseñanza-aprendizaje. Por lo que deben contemplarse sus pros y contras con la finalidad de que los estudiantes aprovechen al máximo este tiempo de descanso y oportunidad educativa.

Hoy, el recreo escolar es el espacio pedagógico donde se realizan actividades recreativas con la finalidad de otorgar a los estudiantes el descanso necesario durante la jornada escolar, logrando que el proceso enseñanza-aprendizaje sea lo más productivo posible.

Así lo constatan Jarret y Waite-Stupiansky (2009), quienes destacan que no puede negarse al alumnado el uso y disfrute de su tiempo de recreo como forma de castigo, porque el hecho de tener un tiempo de treinta minutos diarios para el descanso o el juego ayuda a la concentración en otros aspectos de su vida, reduce el estrés para gran cantidad de alumnado inquieto e hiperactivo y fomenta la socialización a través del juego. De igual manera, Murray y Ramstetter (2013), de la Academia América de Pediatría, consideran que al ser el recreo un componente crucial en el buen desarrollo de la infancia, no se debe impedir su disfrute por razones disciplinarias.

En síntesis, el tiempo de recreo es esencial, ya que contribuye a obtener un mejor rendimiento académico, por lo que no se debe impedir su disfrute a ningún estudiante. Es importante que sea un espacio y un tiempo planificado, de modo que ofrezca recursos y actividades motivantes y de interés al alumnado, con el fin de que favorezca su formación integral. Así se proporcionan grandes oportunidades para fomentar la actividad física del alumnado y colaborar con su desarrollo social, cognitivo y emocional.

En otro orden de cosas, se ha comprobado que durante las últimas décadas se ha producido un aumento de la obesidad infantil en España, al igual que ha ocurrido a nivel global en muchos de los países desarrollados. Aunque existen otras causas como la mala alimentación, el sedentarismo en la edad infantil, incrementado por la irrupción de las tecnologías en las edades más tempranas, es una de las consideradas fundamentales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas, especializado en dirigir políticas de prevención, promoción e intervención en la salud. Afirma que los niños/as y jóvenes de entre 5 y 17 años deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física y de intensidad moderada.

Debido a la gran cantidad de horas que los alumnos pasan en la escuela, ésta puede ser considerada como un lugar idóneo para promover conductas saludables, ofreciendo la oportunidad de llevar a cabo estrategias globales de salud.

Aunque se da por supuesto que los niños ya realizan actividad física en la escuela, algunos estudios nos informan que no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Simons-Morton, O'Hara y Parcel, 1987).

Según Epstein, Coleman y Myers (1996, 428-435) “la actividad física es muy importante para los niños porque está directamente relacionada con su salud, ya que mejora la función cardiorrespiratoria, el control de la presión sanguínea y contribuye al mantenimiento del peso ideal”. Además, para que los niños adopten un estilo de vida activo cuando sean adultos, es necesario que desarrollen actitudes favorables hacia la AF (Bandura, 1997).

La actividad física no solo mejora la salud física, sino que, además, proporciona beneficios psicológicos y sociales. Según (Stone, 1965) hay una gran diferencia en los procesos cognitivos entre los niños sedentarios y los que practican AF, siendo en estos últimos mucho mejores. Un estudio de Long y Stavel (1995), demuestra que llevar a cabo una actividad aeróbica durante unos 30 minutos ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, y

al generar una auto-imagen positiva, ayuda en la construcción de una autoestima más sólida.

Además, Gutiérrez (1995) reconoce que el deporte tiene un elevado potencial socializador, favoreciendo el aprendizaje de reglas sociales del individuo, reforzando la autoestima, la solidaridad, el sentimiento de pertenencia a un grupo, etc.

Debido a todos los beneficios que presenta la práctica de deporte, tanto a nivel social, como cognitivo como para la salud física, es muy importante que la AF se estructure en situaciones sociales como la escuela, ya que ayudará al desarrollo íntegro del alumno.

Es preocupante que el estudio internacional Health Behavior in School-aged Children (2010) señale que sólo el 27% de las niñas y el 40% de los niños cumplen las recomendaciones al respecto.

Según Mendoza (2016) en la actualidad los estudiantes pasan largas horas sentados jugando a videojuegos o viendo la televisión. Esto es algo que antiguamente no pasaba, puesto que los niños y niñas jugaban en las calles o parques realizando una mayor actividad física que actualmente.

Se estima que el recreo, en concreto, se establece en un espacio promotor de la actividad física por excelencia; Stratton y Mullan (2005) mostraron como aproximadamente el 40% del tiempo del recreo se dedicaba a la realización de actividades físicas saludables y que sí se estructuraban bien los espacios y tiempos de recreo, éstos contribuyen de manera eficaz al cumplimiento de las recomendaciones de AF. Continúan afirmando los autores que el recreo es el espacio que implica movimiento y actividad física pero que, además, favorece el desarrollo social, el lenguaje y el desarrollo cognitivo.

Bengtson (1973) recomienda distribuir el patio en diferentes áreas de juego para permitir que los alumnos practiquen las actividades que ellos deseen, teniendo siempre en cuenta sus intereses, necesidades y motivaciones. Como ejemplo, este autor propone diferenciar las zonas de juego; por ejemplo, una zona de juego libre, otra de juegos equipados con material como balancines, o columpios, otra zona de juegos de pelota, etc.

Por su parte, el Central Mortgage and Housing Corporation (1981), recomienda distribuir estas zonas de juego según la etapa escolar en la que se encuentren los alumnos, teniendo en cuenta así las características evolutivas de los mismos. Debido a que la imaginación, la necesidad de movimiento o la capacidad de abstracción es diferente en cada etapa

educativa, este autor plantea dividir el patio escolar en cuatro zonas diferentes, atendiendo a los tipos de juego: juegos físicos o actividades de movimiento; juegos y actividades sociales; juegos y actividades creativas; y, por último, juegos tranquilos.

No obstante, diversos estudios han señalado como una de las principales barreras para la práctica de AF en los recreos, el escaso equipamiento deportivo y de instalaciones de juego (Escalante, García-Hermoso, Backx y Saavedra, 2014; Lopes, Lopes y Pereira, 2009; Martínez-Andrés et al., 2015; Woods, McLoughlin, Kern y Graber, 2018). Una posible solución a esta situación se encuentra en los programas de recreos activos, ya que mediante ellos puede conseguirse utilizar materiales autoconstruidos. Además, implicar al alumnado en la construcción de los materiales utilizados en los recreos, servirá, a su vez, para que así los valoren más (Méndez Giménez, Martínez-Maseda y Fernández-Río, 2010).

Por otra parte, se observa que los niños y las niñas hacen un uso del patio de recreo diferente; en esta línea, García, Ayaso y Ramírez (2008) expresan que las chicas suelen utilizar zonas más periféricas del patio, mientras que a los niños se les atribuyen zonas más céntricas y amplias. En esta línea, Aznar, Naylor, Silva, Pérez, Angulo, Laguna... López-Chicharro (2011), mostraron que las niñas de 9 años realizaron significativamente más AF en periodo escolar que los niños, los cuales eran más activos en el periodo de la tarde (extracadémico); dato que se contradice con los extraídos por Ridgers, Tóth y Uvacsek, (2009), quienes verificaron que los chicos eran significativamente más activos que las chicas en cualquiera de los rangos de actividad propuestos.

Escalante, Backx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez (2011), observaron que los niños participan de forma general en actividades más competitivas y de carácter deportivo como el fútbol o baloncesto. En cambio, las niñas realizan actividades de menor actividad y de carácter más cooperativo.

Muchos estudios demuestran que los conflictos escolares se dan mayoritariamente en el tiempo de recreo. Esto es debido a que los alumnos gozan de una mayor libertad y resulta complejo tener bajo control todas las zonas del recreo (Félix, Godoy, Martínez, 2008; Olweus, 1991; Rivers y Smith, 1994).

A pesar de que la mayor incidencia de conflictos se da en alumnos con edades de entre 9 y 14 años (Laursen, Finkelstein y Betts, 2001), los niños más pequeños, tienen más

conflictos durante el tiempo del recreo debido a su inmadurez y su comportamiento en estas situaciones es más agresiva (Sidorowicz y Cabello, 2009).

También existen diferencias en las situaciones de conflicto entre sexos, habiendo más agresiones físicas en los niños y agresiones de tipo relacional entre las niñas (Murray-Cierre, y Ostrov, 2009; Toldos, 2005).

En cuanto al modo de gestión de los conflictos por parte de los profesores, varios estudios afirman que los maestros detectan o intervienen poco en los problemas que ocurren durante el recreo, en muchas ocasiones debido a que no saben cómo afrontarlos (Byrne, 1994 et al.).

Según un estudio realizado por la Revista Internacional de Ciencias del Deporte en 2005, se observó que hay diferencias de ocupación y uso desigual del espacio del recreo entre niños y niñas de 8-9 años, donde se aprecia que las niñas se juntan en espacios más reducidos mientras que los niños se distribuyen en espacios más amplios (como por ejemplo las zonas deportivas).

Los resultados de otro estudio que realizó la Revista Española de Salud Pública en 2011, mostraron que los niños realizan una mayor actividad física diaria que las niñas y que el nivel de AF diaria en las niñas es menor en edades más jóvenes.

4. Desarrollo

En este apartado se explicará el proceso que se ha llevado a cabo para desarrollar la investigación, así como los principales resultados. Además, también se presentará una propuesta de intervención que solventa todas las necesidades encontradas.

4.1. Diagnóstico de necesidades

En este apartado se explica cómo se ha llevado a cabo el diagnóstico de necesidades sobre la realidad objeto de estudio, explicando los pormenores del proceso metodológico seguido, en concreto, en referencia a la muestra seleccionada, el instrumento utilizado y los principales resultados obtenidos.

Es preciso aclarar que debido a las circunstancias del confinamiento por el Covid-19, se ha tenido que modificar el procedimiento de desarrollo de este trabajo para adaptarlo a dicha situación. En un primer momento, la idea principal era, a partir de un método de observación de los recreos de diferentes colegios, elaborar unos cuestionarios que debían responder los alumnos de cada ciclo.

La imposibilidad de realizar estancias presenciales en los centros educativos obligó a realizar una serie de ajustes, que se van explicando en los siguientes apartados.

4.1.1. Muestra

Se seleccionó un único centro educativo para llevar a cabo el estudio, en concreto el Colegio Inmaculado Corazón de María (Escolapias), ubicado en Logroño (La Rioja, España).

La muestra estuvo constituida por 46 alumnos de primer curso de educación primaria, de los que 27 eran niños y 19 niñas, con edades correspondidas entre los 6 y 7 años (Tabla 1).

Tabla 1. Sexo

Categoría	Frecuencia	%
Niño	27	59%
Niña	19	41%

Asimismo, fueron 7 las maestras que respondieron a las entrevistas, que se corresponden a la totalidad de docentes implicadas en los cursos participantes.

4.1.2. Instrumento

Se diseñó un cuestionario para el alumnado y una entrevista para el profesorado, *ad hoc*, con el fin de recabar información sobre el tema objeto de este trabajo. Para su elaboración se utilizó Forms, una herramienta de la aplicación Microsoft Office 365.

Su diseño parte de la revisión de varias investigaciones que estudian los recreos, las actividades que se realizan en ellos y la Actividad Física, así como de otros cuestionarios ya validados, como el de Hernández, Fernández y Batista (2010), que investigan temas similares al presente, lo que ha permitido adaptar alguna de sus preguntas.

Un cuestionario fue enviado al alumnado, junto con dos cartas de presentación, una dirigida a ellos mismos y otra a las familias, explicando el procedimiento a seguir y agradeciendo su colaboración.

Un segundo formulario, a modo de entrevista, fue respondido por las maestras que imparten docencia en el primer ciclo de este mismo centro.

El cuestionario al que contestaron los niños, lo conforman 18 preguntas de respuesta múltiple pero cerrada, que se distribuyen en cuatro apartados:

- Nivel de satisfacción del recreo (qué es lo que más y los que menos les gusta).
- Actividad Física realizada en los recreos.
- Preferencias de actividades a realizar en el recreo diferenciadas por sexo.
- Posibles conflictos que surgen en el recreo.

Las maestras respondieron a una entrevista formada por 7 preguntas de respuesta abierta, en la cual explican donde surgen los principales conflictos, sus causas, así como su procedimiento de actuación; qué opinan sobre realizar actividades durante los recreos; los problemas de no contar con un patio cubierto en caso de lluvia y sugerencias para mejorarlo.

4.1.3. Resultados

Se muestran, a continuación, los principales resultados obtenidos, tanto de los cuestionarios aplicados al alumnado como de las entrevistas realizadas a las maestras participantes en este estudio.

Se constata (tabla 2) que prácticamente a la totalidad de los alumnos les gusta que llegue la hora del recreo, exceptuando 2 niños que manifiestan que solo les gusta que llegue la hora del recreo en ocasiones.

Tabla 2. ¿Te gusta que llegue la hora del recreo?

Categoría	Frecuencia	%
Sí	44	96%
No	0	0%
A veces	2	4%

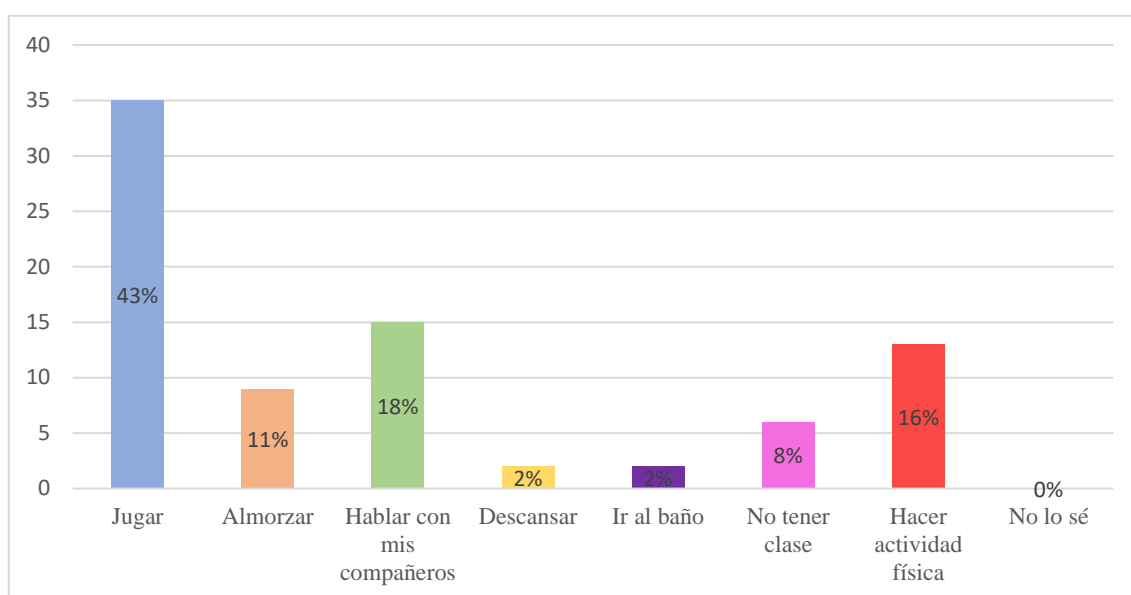
Como se puede observar en la tabla 3, a la mayoría de los alumnos les gusta cómo es el patio del colegio; esto se evidencia en un 83% de las respuestas. Un 17% de las respuestas indican que les gustan algunas cosas y otras no, y a ningún alumno le desagrada cómo es.

Tabla 3. ¿Te gusta cómo es el patio de tu colegio?

Categoría	Frecuencia	%
Sí	38	83%
No	0	0%
Algunas cosas sí y otras no	8	17%

La figura 1 destaca como la mayor parte de los niños (35) hacen referencia a que lo que más les gusta del recreo es salir a jugar. Mientras que a 13 alumnos lo que más les agrada es realizar actividades físicas; 15 prefieren hablar con sus compañeros. Con menor frecuencia se observan respuestas relacionadas con actividades relacionadas con “ir al baño”, “descansar”, “no tener clase” o “almorzar”.

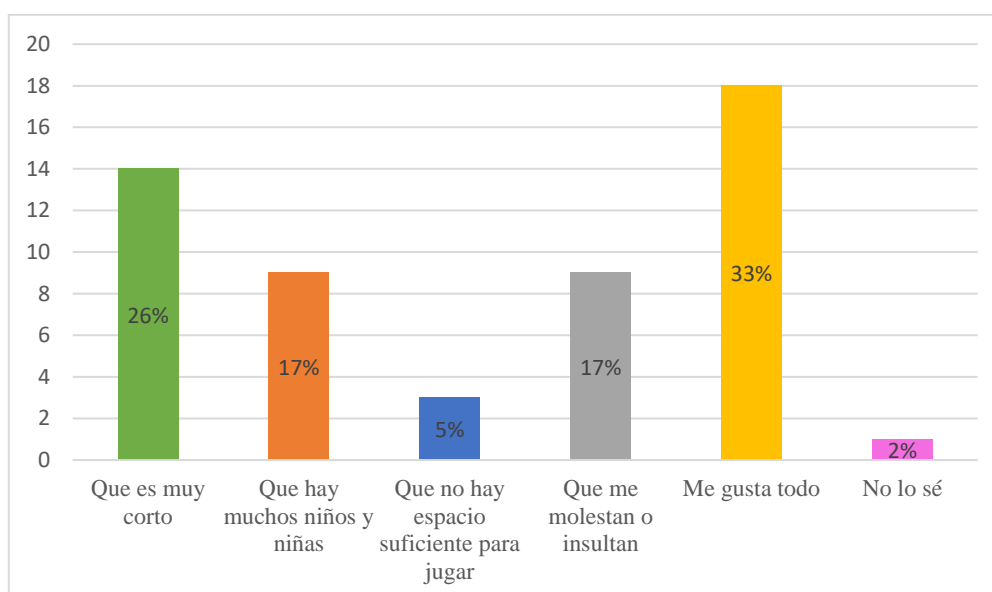
Figura 1: ¿Qué es lo que más te gusta del recreo?



Según los datos que representa la figura 2, a la mayor parte de los entrevistados les gusta prácticamente todo del recreo (33%).

Sin embargo, se destacan algunos aspectos negativos del recreo como los relacionados con el espacio reducido de éste (5%) o la cantidad de niños que se encuentran en él (17%). Un argumento que manifiesta una proporción elevada de alumnos (26%) es que el tiempo del recreo les resulta muy corto. Finalmente, el 17% de los entrevistados refleja que lo que menos les gusta del recreo se relaciona con peleas, sentirse amenazados o insultados.

Figura 2: ¿Qué es lo que menos te gusta del recreo?

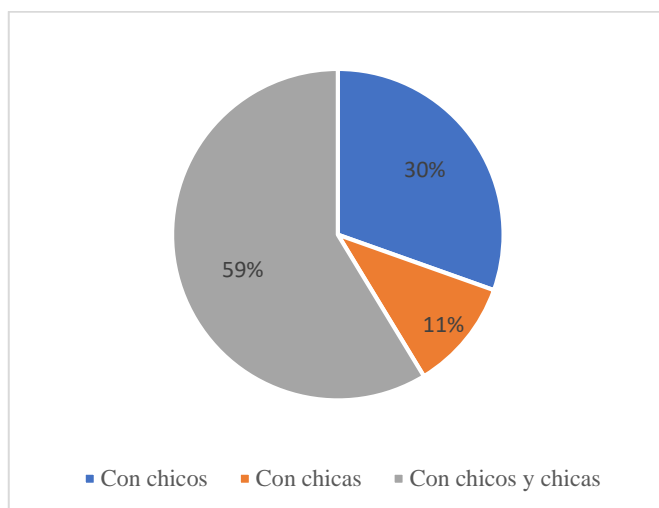


La tabla 4 pone de manifiesto que la totalidad de los alumnos coinciden en que siempre o casi siempre pasan el recreo con compañeros.

Tabla 4. *En el recreo...*

Categoría	Frecuencia	%
Siempre o casi siempre estoy solo	0	0%
Siempre o casi siempre estoy con mis compañeros	46	100%

Figura 3. ¿Con quién sueles jugar en el recreo?



La figura 3 refleja que más de la mitad del alumnado juega indistintamente con chicas y con chicos. Un 30% pasa el tiempo del recreo únicamente con chicos y un 11% solamente con chicas.

A pesar de que a la mayoría de los niños les da igual con quién pasar el recreo, sorprende como solo a 4 de los entrevistados les gusta pasarlo cada día con compañeros diferentes.

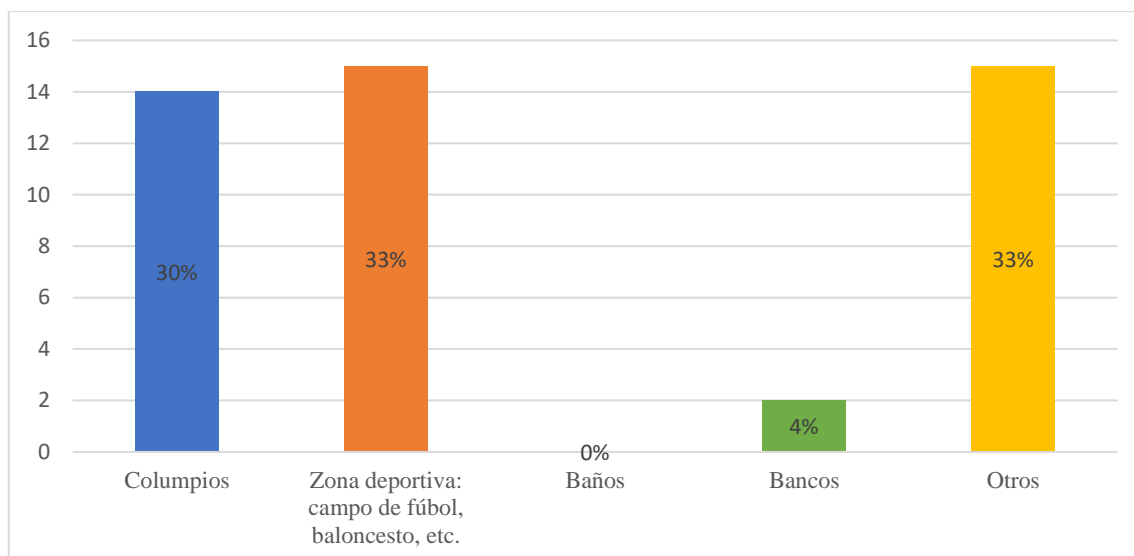
Tabla 5. *En el recreo...*

Categoría	Frecuencia	%
Me gusta estar siempre con los mismos compañeros	20	43%
Me gusta estar cada día con diferentes compañeros	4	9%
Me da igual	22	48%

La mayoría de los alumnos se distribuyen por las zonas deportivas o los columpios a la hora del recreo. También hay un alto porcentaje de alumnos que ha seleccionado la opción

de “otros”, lo que puede indicar que va cambiando de espacio a lo largo del recreo. Solo 2 de los alumnos pasan la mayor parte del recreo en la zona de los bancos, y ninguno de los entrevistados pasa la mayor parte del recreo en los baños.

Figura 4. ¿En qué zona del patio pasas más tiempo?

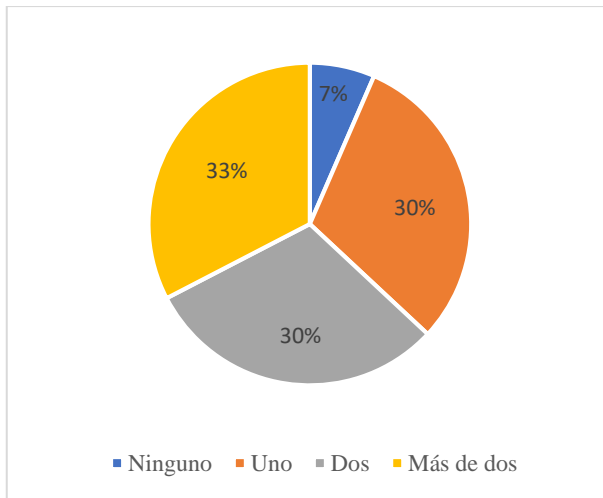


Es gratificante comprobar, como refleja la tabla 6, que prácticamente a la totalidad de los alumnos les gusta realizar algún tipo de actividad física o deporte.

Tabla 6. ¿Te gusta hacer deporte?

Categoría	Frecuencia	%
Sí	43	93%
No	3	7%

Figura 5. ¿Cuántos deportes practicas?



Se confirma que a la mayoría de los alumnos les gusta realizar algún deporte. Los entrevistados respondieron a partes iguales que realizan uno, dos o más de dos deportes en la actualidad, y solo tres de ellos no practica actualmente ningún deporte.

Más de la mitad de los alumnos entrevistados afirman que realizan algún tipo de actividad física durante el periodo del recreo, ya sea a través de juegos motores, como correr, jugar al escondite, etc., juegos tradicionales, como saltar a la comba o la rayuela, entre otros, o por medio de algún deporte, como fútbol o baloncesto. El resto de los entrevistados prefiere pasar el tiempo del recreo hablando con sus amigos y amigas o haciendo otro tipo de actividades.

Figura 6. ¿Qué actividades sueles hacer en los recreos?

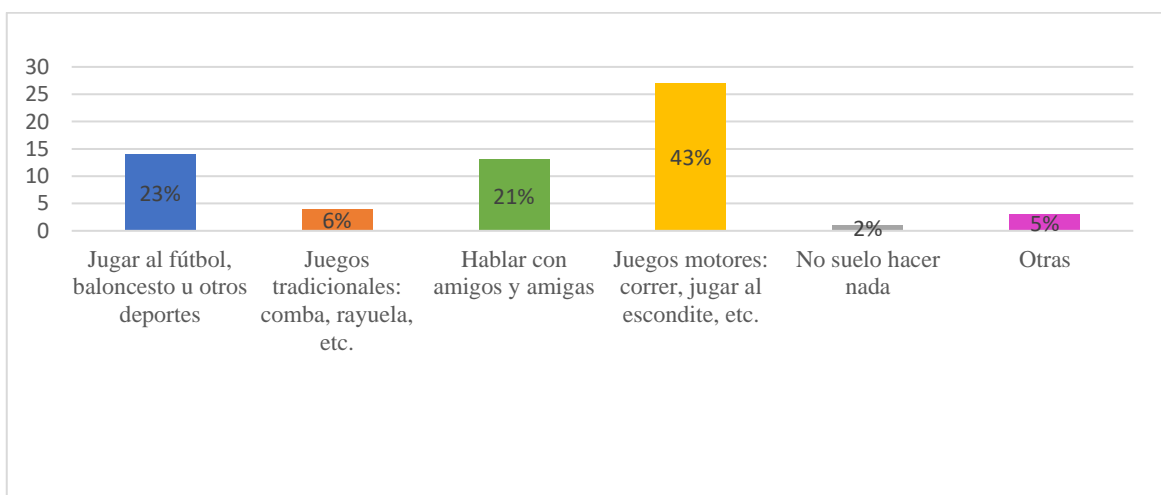
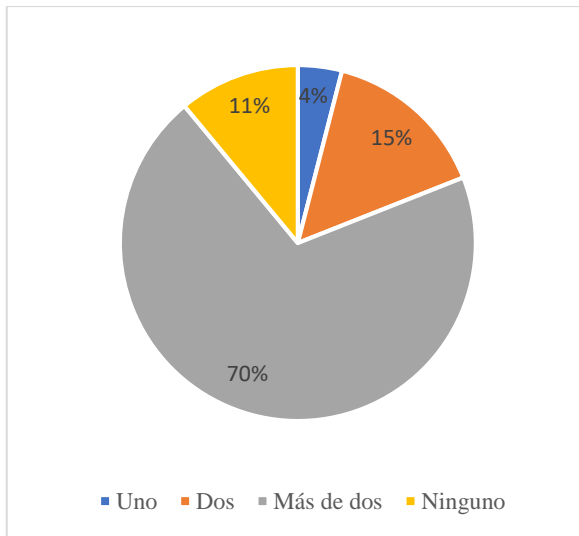


Figura 7. ¿Cuántos días a la semana haces AF en el recreo?



Más del 90% de los niños realizan actividad física al menos un día a la semana. Este porcentaje refleja todo tipo de actividades que incluyan movimiento físico del niño, como puede ser correr, saltar, etc. También hay 5 alumnos que prefieren dedicar el periodo del recreo a otro tipo de actividades con menos movimiento.

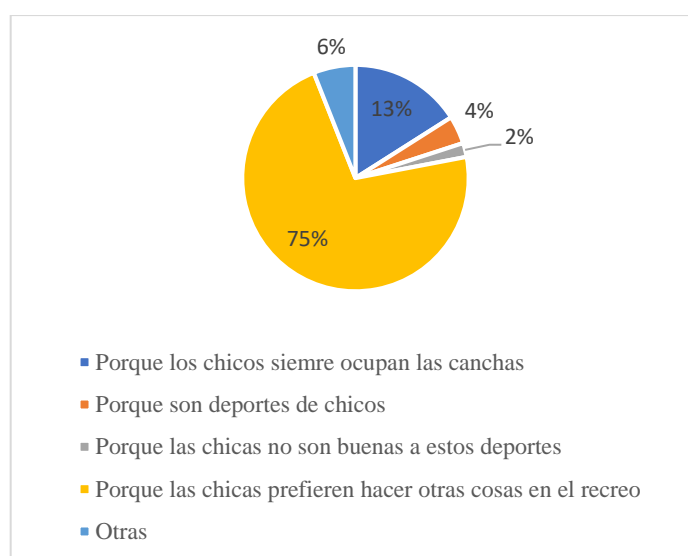
Casi la mitad de los entrevistados coinciden en que las niñas no suelen jugar al fútbol o al baloncesto en el recreo. Un 30 % de los alumnos no se han fijado y un total de 10 niños refleja que las niñas sí suelen jugar a alguno de estos deportes durante este periodo.

Tabla 7. ¿Las chicas suelen jugar al fútbol o al baloncesto en el recreo?

Categoría	Frecuencia	%
Sí	10	22%
No	22	48%
No lo sé	14	30%

Se verifica que mayoría de los entrevistados y entrevistadas coinciden en que las chicas no juegan a estos deportes porque prefieren realizar otra serie de actividades en el recreo. Esto se evidencia en que más de la mitad de los entrevistados así lo piensan. Por otra parte, un 17% de los alumnos creen que es porque los chicos siempre ocupan las canchas deportivas.

Figura 8. ¿Por qué crees que no juegan las chicas a estos deportes?



La tabla 8 refleja cómo al 80% de los entrevistados les gustaría que hubiese algún tipo de actividad dirigida en los recreos, ya sean torneos deportivos o juegos para que todos participasen. Sin embargo, 4 de los niños prefieren que siga habiendo juego libre en el periodo de recreo, y a 5 alumnos les da lo mismo.

Tabla 8. ¿Te gustaría que organizarasen algún torneo deportivo o de juegos en los recreos?

Categoría	Frecuencia	%
Sí	37	80%
No	4	9%
Me da lo mismo	5	11%

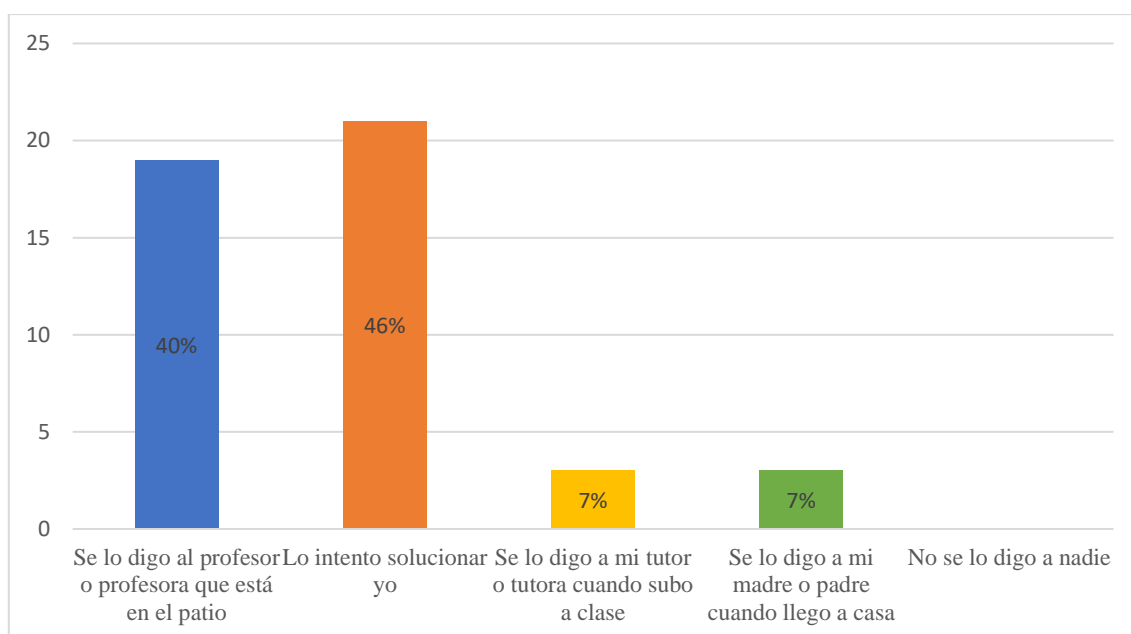
La tabla 9 pone de manifiesto que la mayoría de los alumnos (87%) responden que son los maestros y maestras quienes les cuidan y vigilan el patio por si hay alguna incidencia o algún conflicto que resolver. Tan solo 4 niños no saben quién les cuida en los recreos, y son 2 los únicos que responden que nadie vigila la zona del patio en este periodo.

Tabla 9. ¿Quiénes os cuidan en el recreo?

Categoría	Frecuencia	%
No lo sé	4	9%
Maestros y maestras	40	87%
Conserje	0	0%
Nadie	2	4%

Por último, en relación a las respuestas del alumnado, casi la mitad de los encuestados coincide en que cuando tienen algún problema o conflicto durante el recreo, lo intentan solucionar ellos mismos. Un 40% prefiere decírselo al profesor o profesora que está en ese momento en el patio para que les ayude a solucionarlo. El resto se divide a partes iguales entre decírselo al tutor/a en clase o decírselo a sus padres en casa.

Figura 9. Cuando tengo algún problema en el recreo...



A continuación, se muestran los resultados emanados de las entrevistas realizadas a las maestras mediante el formulario anteriormente explicado. Dado que fueron preguntas de respuesta abierta, en este apartado se muestran aquellos testimonios que resultan de mayor interés para este trabajo, si bien en el anexo 1 se recoge la transcripción literal completa de la totalidad de las respuestas de todas las profesoras entrevistadas.

Pregunta 1: “¿Consideras que en el recreo se originan conflictos entre el alumnado?”

La mayoría de las respuestas iban encaminadas a que en el recreo sí que se originan diversos tipos de conflictos entre compañeros. Así lo pone de manifiesto P5:

Si, ya que es el momento en el que tienen que organizarse solos y por ello hay que estar ayudándoles.

Pregunta 2: “¿En qué zonas del recreo estimas que se originan más conflictos?”

Prácticamente todas las maestras están de acuerdo con que la zona donde más conflictos suceden es en las zonas deportivas. Esto podría estar estrechamente relacionado con la competitividad que generan algunos de estos deportes. Muestra de ello es el siguiente extracto de la P4:

En la cancha de fútbol, el baloncesto es menos competitivo, y en la zona de juegos. Los baños son más propicios para esconderse, por lo que son objeto de destrozos. En mi opinión a menor espacio más conflicto.

Pregunta 3: “¿Qué tipo de conflictos son más frecuentes durante el recreo?”.

Las profesoras están de acuerdo con que los conflictos que pueden darse durante el recreo son muy variados. La mayor parte de ellos se dan en las zonas deportivas por el balón, la competitividad, perder un partido o por no respetar las normas del juego. También hay peleas de otros tipos como, por ejemplo, el turno del columpio, el puesto en la fila, etc. Además, como ha comentado alguna de las maestras, hay conflictos por motivos de exclusión y por no ponerse de acuerdo. Así lo declara la P2:

Peleas por utilizar espacios, por competitividad en los juegos, es decir por ganar o perder, por no respetar las reglas de juego, por el puesto en la fila, por rechazar a iguales, etc.

Pregunta 4: “Cuando cuidas el recreo y detectas un conflicto ¿cómo sueles actuar?”.

Las profesoras nos han hablado sobre la existencia de numerosas estrategias que se pueden llevar a cabo para solucionar un conflicto. Todas ellas coinciden en que antes de tomar una decisión hay que darles la oportunidad a los alumnos de que se expresen y expliquen lo ocurrido. También se refleja en las respuestas de las maestras, como incitan a los alumnos implicados a que sean ellos quienes intenten solucionarlo. Muestra de ello es el extracto de la P7:

Suelo acercarme a la zona de conflicto y hablamos con los alumnos. En muchas ocasiones dejamos un ratito a los alumnos de conflicto para que intenten resolverlo

ellos y luego volver a hablar con ellos para ver qué solución han encontrado. En muchas ocasiones también utilizamos al mediador de la clase para que intervenga en la resolución del conflicto.

Pregunta 5: “¿Te resultaría interesante que se organizaran actividades en el periodo del recreo?”.

Se puede observar cómo a todas las profesoras les parece interesante que se organizaran torneos o actividades dirigidas en los recreos. Es preciso destacar cómo apuntan que deberían ser actividades de carácter voluntario y que se incluyera en todo momento a todo el alumnado interesado en participar. Así lo expresa la P3:

Sería buena idea, entiendo que tendrían que ser voluntarias y exigiría la implicación del profesorado. Aunque pienso que, si estás llevando a cabo alguna de las actividades con los alumnos, no puedes vigilar ni controlar los posibles conflictos que pueda haber en el patio con los niños que no estén participando en dichas actividades.

Pregunta 6: “¿Se debería habilitar una zona del patio cubierta para cuando llueve?”.

A pesar de que este centro puede resultar un poco inviable esta idea debido a la cantidad de alumnos con los que cuenta y el poco espacio que hay, prácticamente todas las maestras coinciden que sería interesante poder contar con una zona cubierta para que los niños pudieran jugar en días lluviosos. Así lo pone de manifiesto P2:

Tenemos mucho alumnado y poco espacio cubierto. La propuesta es buena, pero en nuestro caso inviable.

Pregunta 7: “¿Se te ocurre alguna sugerencia para la mejora del funcionamiento, la organización espacial, la distribución temporal, etc. de los recreos?”.

De las respuestas se desprende que el profesorado tiene distribuido el patio del recreo por zonas y horarios. Las maestras entrevistadas reflejan que sería interesante la existencia de una zona cubierta, así como la organización de patios dinámicos. Muestra de ello es el siguiente extracto de la P6:

La idea de patios dinámicos me parece interesante. Se necesita mucha implicación del profesorado que debería organizar juegos para que ningún alumno se quedara sin jugar en el recreo.

A modo de síntesis:

- El periodo del recreo es fundamental para los alumnos, pues en él realizan diversas actividades que favorecen la socialización.
- Una proporción nada desestimable de entrevistados coincide en que lo que menos les gusta del periodo del recreo son conductas relacionadas con peleas, insultos, sentirse amenazados, etc.
- La mayor parte de los alumnos que sufren este tipo de altercados, acuden al profesor o profesora que se encuentra en el patio para que le ayude a solucionarlos. Sin embargo, una importante proporción opta primero por intentar solucionarlo ellos solos.
- A pesar de que a la totalidad de las niñas encuestadas le gustan los deportes y en la actualidad practican alguno, ninguna de ellas suele jugar en las canchas deportivas durante el recreo, sino que prefieren ocupar espacios más periféricos del patio como son los columpios o los bancos. No así sucede en el caso de los chicos, quienes más de la mitad suelen pasar la mayor parte del recreo jugando en estos espacios.
- Todas las maestras se han mostrado interesadas en nuevas dinámicas o estrategias para hacer más funcional el patio del colegio y aprovecharlo como un espacio pedagógico importante. La mayoría declara que es inevitable que se originen conflictos entre los compañeros debido a que es el periodo escolar donde gozan de una mayor libertad, sin embargo, opinan que hay que proporcionar a los alumnos con unas pautas y herramientas a seguir para que sepan solucionar dichos problemas.
- A las maestras les ha resultado interesante la idea de organizar actividades o torneos dirigidos que, aunque suponga una mayor implicación del profesorado, puede tener resultados muy favorables en el desarrollo social de los alumnos.

4.2. Propuesta de intervención

Según las necesidades detectadas en el diagnóstico de la realidad realizado, se ha elaborado el siguiente plan de intervención para optimizar tiempos y espacios del recreo, con el objetivo de que se constituya en una oportunidad pedagógica real.

4.2.1. Presentación

El recreo es un espacio donde los alumnos pasan tiempo en su jornada escolar y, por ello, proporciona una oportunidad única para que el niño se desarrolle social y cognitivamente de manera adecuada. El patio del colegio es un espacio abierto donde el alumnado puede relacionarse libremente con sus compañeros y donde aprende las reglas sociales necesarias para su vida.

Esta propuesta va dirigida a mejorar los recreos del colegio Inmaculado Corazón de María en Logroño, La Rioja. Este colegio es un centro educativo cristiano y concertado, que forma académicamente a alumnos y alumnas en las etapas de Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria (ESO), que provienen de Logroño y localidades limítrofes.

La escuela se encuentra en una zona residencial cercana a la zona céntrica de la ciudad. Está rodeado de multitud de servicios, entre ellos: supermercado, cafeterías, tiendas, proximidad con la estación de tren y autobús, etc.

Los perfiles sociales de las familias del centro son variados, pero la mayoría de ellas sostienen un bienestar económico medio. Este colegio cuenta con aproximadamente 450 alumnos de Educación Primaria y, mayoritariamente, son tres líneas por nivel. Debido a que deben compartir las zonas exteriores con los alumnos de Educación Infantil y la ESO, esta propuesta tendrá que ajustar el horario del recreo para aprovechar al máximo el espacio del patio.

Este centro cuenta con dos patios, uno grande para los alumnos de EP y ESO, y otro espacio más pequeño y totalmente equipado para los alumnos de EI. El patio de los mayores cuenta con una zona de columpios, dos canchas de baloncesto y una de fútbol, así como una zona libre y bancos para descansar repartidos por todo el espacio.

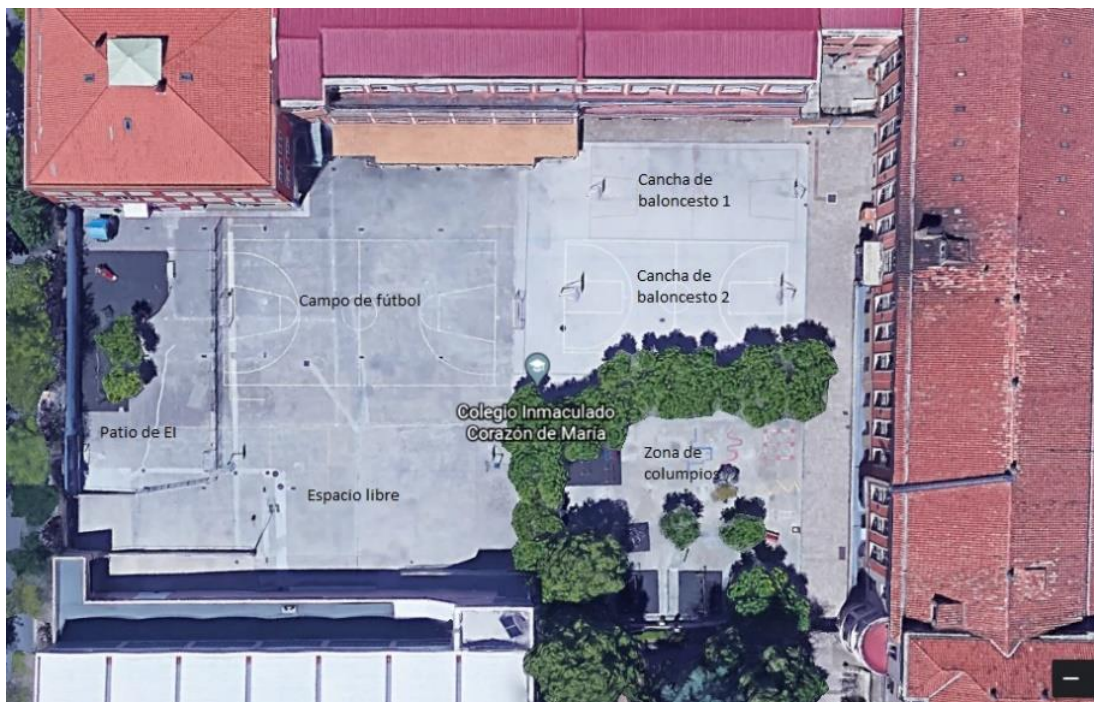
Como se ha podido demostrar, a prácticamente todo el alumnado le gusta realizar deporte y actividad física, sin embargo, las niñas tienden a distribuirse en las zonas más periféricas del patio mientras que los chicos ocupan las zonas deportivas (campos de fútbol, canchas de baloncesto, etc.). Por ello, se han reservado dos zonas para que los alumnos que quieran

participar en la propuesta tengan espacio suficiente para realizar las actividades cooperativas.

Más concretamente, para la propuesta, el espacio utilizado dependerá del número de participantes. Sin embargo, en principio se contaría con la zona de “espacio libre” y una cancha de baloncesto. Como se puede observar en la foto, en caso de que haya un gran número de alumnos que quieran participar, se podrán utilizar zonas como el campo de fútbol o la otra cancha de baloncesto.

A través de la siguiente propuesta se trata de dar solución a las diferentes problemáticas que pueden surgir, como pueden ser los conflictos y la exclusión entre compañeros, el sedentarismo, etc.

Figura 10. Foto aérea del espacio de recreo



4.2.2. Temporalización

Esta propuesta está pensada para realizarla durante todo el curso escolar, en la hora de del recreo, es decir, de 10:30 a 11. Al ser en tiempo de recreo, la participación en las actividades es libre y voluntaria. Las propuestas se llevarán a cabo durante la última semana de cada mes.

Sería interesante modificar el horario del recreo para que todos los alumnos gocen de mayor espacio en el patio. Para ello, hay que tener en cuenta tanto el horario de recreo de EI y de ESO:

HORA DEL RECREO	ETAPA EDUCATIVA
10:30 – 11:15	Infantil
11:00 – 11:30	Primaria
9:50 – 10:00 / 11:45 – 12:10	ESO

La propuesta consiste en separar el recreo del primer ciclo de Primaria del correspondiente al de segundo y tercer ciclo. Los alumnos de 1º y 2º saldrían al recreo de 10:30h. a 11:00h., coincidiendo con los alumnos de infantil. Esto no supondría ningún problema para la puesta en marcha de esta propuesta, ya que los alumnos de Infantil cuentan con su propio patio.

4.2.3. Destinatarios

Esta propuesta va dirigida a los dos primeros cursos de Educación Primaria, es decir, 1º y 2º. Cada curso tiene tres líneas y, en número de alumnos asciende a 135, con edades comprendidas entre 6 y 8 años. Se ha escogido este nivel porque se considera que los alumnos deben adquirir ese hábito de realizar actividad física lo antes posible, así como la importancia de aprender a solucionar conflictos adecuadamente, siendo estas edades propicias para la adquisición e interiorización de actitudes y hábitos saludables.

4.2.4. Objetivos

El objetivo principal es diseñar una propuesta para fomentar recreos activos, donde los alumnos puedan participar de manera voluntaria en actividades o torneos dirigidos por los profesores, teniendo en cuenta los gustos y aficiones del alumnado. A través de diversas actividades y dinámicas se pretende que el niño desarrolle la empatía, el respeto, el compañerismo y el trabajo en equipo, que aprendan a solucionar los conflictos entre ellos con ayuda de un mediador, a la vez que se fomentan estilos de vida saludable.

Otros objetivos que completan la propuesta son:

- Concienciar a los docentes acerca de la importancia de los patios de recreo como espacio pedagógico.
- Conseguir el compromiso del profesorado para el buen funcionamiento de la propuesta.
- Ofrecer al alumnado una propuesta innovadora que tenga en cuenta sus gustos e intereses.
- Fomentar la coeducación a través del juego.
- Mejorar la convivencia minimizando los conflictos y proporcionando a los alumnos estrategias para su resolución (mediación).
- Valorar la importancia del cuidado del medio ambiente mediante actividades de concienciación, limpieza, reciclaje, etc.
- Fomentar la construcción de materiales para los fines del proyecto.

4.2.5. Competencias clave

La presente propuesta da respuesta a las siguientes competencias clave:

- Comunicación lingüística: A través de actividades como adivinanzas, canciones, etc.
- Competencia social y cívica: Con estas propuestas los alumnos aprenderán la importancia de trabajar en equipo. Además, se llevarán a cabo actividades de concienciación del medio ambiente, reciclaje, etc., conocerán nuevos juegos y aprenderán a tener un buen perder.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: A través de estas propuestas se pretende que el niño pierda la timidez y se exprese en un clima de confianza, además de potenciar la capacidad de generar nuevas ideas, tomar decisiones, tener iniciativa, fomentar la creatividad, etc.

4.2.6. Metodología

Para que los alumnos adquieran el hábito de realizar actividad física a lo largo de su vida, se realizarán una serie de actividades de carácter motriz con las que podrán divertirse con diferentes materiales proporcionados por el colegio. Para su desarrollo, los alumnos

deberán trabajar de manera cooperativa, manteniendo una actitud positiva y respetando las normas en todo momento.

Para poder llevar a cabo este proyecto, se necesita la implicación y compromiso por parte de los profesores del primer ciclo, puesto que son ellos los que van a dirigir las actividades propuestas, además de la colaboración del equipo directivo y del resto de profesorado del centro.

Se realizará una reunión explicativa al inicio del curso donde se presentarán a los maestros las dinámicas que se van a llevar a cabo, así como las normas que se deben cumplir.

4.2.7. Acciones de la propuesta de intervención

Con el diseño de esta propuesta se trata de dar respuesta a las necesidades que hemos podido observar en el diagnóstico anterior. Con esta edad, los alumnos están en pleno proceso de desarrollo físico, emocional, cognitivo y psicológico, y por ello se pueden encontrar una amplia variedad de conductas.

Es necesario que los niños adquieran el hábito de realizar actividad física cuanto antes, a través de actividades y dinámicas que fomenten la socialización y el trabajo cooperativo. Por ello, en esta propuesta, la última semana de cada mes se realizarán juegos de carácter cooperativo y voluntario donde los alumnos pueden participar. La semana anterior a esta, se presentarán los juegos en clase y los alumnos deberán apuntarse en los que quieran participar. Se formarán 5 grandes grupos de participante y cada día de la semana les tocará jugar en un juego diferente. Es muy importante que los alumnos no se apunten más de una vez al mismo juego.

A esta edad, los niños comienzan a tener una mayor autonomía de los padres, y la amistad cobra una importancia mayor, por lo que se dan lugar un mayor número de conflictos relacionados con este ámbito. Por este motivo, se ha creado un plan de resolución de conflictos donde son los propios alumnos los que, a través de un mediador, resuelven los diferentes problemas que puedan surgir.

Sería interesante que haya mínimo un par de alumnos por actividad (uno de cada curso preferiblemente), que haga el papel de mediador. Estos alumnos irán rotando y se llamarán “Los guardianes del patio”. Cuando surja algún conflicto en las actividades, estos alumnos deberán acudir donde esté el problema y ayudarán a buscarle solución. En

caso de que no puedan solucionarlo, la profesora intervendrá de inmediato. Estos niños llevarán un chaleco de color amarillo para que se les pueda distinguir fácilmente.

Es muy importante que los alumnos conozcan las normas y las consecuencias que tiene su incumplimiento. Por ello, todas las clases contarán con un decálogo de normas que deberán respetar (Anexo 2) y el cual deberán firmar todos los niños para comprometerse a cumplirlas (Anexo 3). En caso de que no sea así, serán sancionados según la gravedad. Además, cada juego cuenta con unas normas que serán explicadas antes de comenzar cada actividad.

Para incentivar a los alumnos a un buen comportamiento y a formar un buen clima, se recompensará al grupo que en menos ocasiones hayan tenido que intervenir a lo largo de la semana los guardianes del patio. Esta recompensa será explicada y acordada por los profesores al comienzo de la semana. En esta propuesta no interesa fomentar la competitividad del alumnado, y por ello se premia, no al equipo que gane el juego, sino al que menos conflictos haya tenido durante esa semana.

Sería interesante que las primeras semanas de este proyecto sean dinámicas orientadas a perder la vergüenza y a conocerse entre ellos. Es necesario crear un clima de confianza donde el niño se sienta seguro y se pueda expresar con total libertad. Además, tanto los espacios físicos como los materiales necesarios para cada actividad deben ser adecuados para que los niños y niñas disfruten de la experiencia con total seguridad.

Se muestra, a continuación, el cronograma anual referente a cada una de las semanas:

SEMANA 26 – 30 DE OCTUBRE					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Las 4 esquinas	Balón prisionero	Partido de baloncesto	¿Tú eras?	Polis y cacos
2	Polis y cacos	Las 4 esquinas	Balón prisionero	Partido de baloncesto	¿Tú eras?
3	¿Tú eras?	Polis y cacos	Las 4 esquinas	Balón prisionero	Partido de baloncesto
4	Partido de baloncesto	¿Tú eras?	Polis y cacos	Las 4 esquinas	Balón prisionero
5	Balón prisionero	Partido de baloncesto	¿Tú eras?	Polis y cacos	Las 4 esquinas

SEMANA 23 – 27 DE NOVIEMBRE					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Adivina la canción	El ratón y el gato	¡La llevas!	Palomitas cazadores y	Saltamos a comba
2	Saltamos a la comba	Adivina la canción	El ratón y el gato	¡La llevas!	Palomitas cazadores
3	Palomitas y cazadores	Saltamos a la comba	Adivina la canción	El ratón y el gato	¡La llevas!
4	¡La llevas!	Palomitas y cazadores	Saltamos a la comba	Adivina la canción	El ratón y el gato
5	El ratón y el gato	¡La llevas!	Palomitas y cazadores	Saltamos a la comba	Adivina la canción

	SEMANA 14 – 18 DE DICIEMBRE				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Pasapalabra	El paracaídas	La araña	Simón dice	Esconderite
2	Esconderite	Pasapalabra	El paracaídas	La araña	Simón dice
3	Simón dice	Esconderite	Pasapalabra	El paracaídas	La araña
4	La araña	Simón dice	Esconderite	Pasapalabra	El paracaídas
5	El paracaídas	La araña	Simón dice	Esconderite	Pasapalabra

SEMANA 25 – 29 DE ENERO					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Adivina adivinanza	Las sillas	El pañuelo	Gallinita ciega	¡A bailar!
2	¡A bailar!	Adivina adivinanza	Las sillas	El pañuelo	Gallinita ciega
3	Gallinita ciega	¡A bailar!	Adivina adivinanza	Las sillas	El pañuelo
4	El pañuelo	Gallinita ciega	¡A bailar!	Adivina adivinanza	Las sillas
5	Las sillas	El pañuelo	Gallinita ciega	¡A bailar!	Adivina adivinanza

SEMANA 22 – 26 DE FEBRERO					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Trivial	Bote bote	El rescate	Polis y cacos	¡Pies quietos!
2	¡Pies quietos!	Trivial	Bote bote	El rescate	Polis y cacos
3	Polis y cacos	¡Pies quietos!	Trivial	Bote bote	El rescate
4	El rescate	Polis y cacos	¡Pies quietos!	Trivial	Bote bote
5	Bote bote	El rescate	Polis y cacos	¡Pies quietos!	Trivial

SEMANA 22 – 26 DE MARZO						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
1	Sigue la pista	¡Stop!	La petanca	Zapatilla por detrás	Balón prisionero	
2	Balón prisionero	Sigue la pista	¡Stop!	La petanca	Zapatilla por detrás	
3	Zapatilla por detrás	Balón prisionero	Sigue la pista	¡Stop!	La petanca	
4	La petanca	Zapatilla por detrás	Balón prisionero	Sigue la pista	¡Stop!	
5	¡Stop!	La petanca	Zapatilla por detrás	Balón prisionero	Sigue la pista	

SEMANA 26 – 30 DE ABRIL					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Aviso, peligro, ¡bomba!	Izquierda, derecha	La llevas	Tira de la soga	Bádminton
2	Bádminton	Aviso, peligro, ¡bomba!	Izquierda, derecha	La llevas	Tira de la soga
3	Tira de la soga	Bádminton	Aviso, peligro, ¡bomba!	Izquierda, derecha	La llevas
4	La llevas	Tira de la soga	Bádminton	Aviso, peligro, ¡bomba!	Izquierda, derecha
5	Izquierda, derecha	La llevas	Tira de la soga	Bádminton	Aviso, peligro, ¡bomba!

SEMANA 24 – 28 DE MAYO					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	Carrera relevos	de El nudo	San Fermín	Las 4 esquinas	Rayuela
2	Rayuela	Carrera relevos	de El nudo	San Fermín	Las 4 esquinas
3	Las 4 esquinas	Rayuela	Carrera relevos	de El nudo	San Fermín
4	San Fermín	Las 4 esquinas	Rayuela	Carrera relevos	de El nudo
5	El nudo	San Fermín	Las 4 esquinas	Rayuela	Carrera relevos

Por cuestiones de espacio, a continuación, se explican únicamente los diferentes juegos que se realizarán en el mes de octubre. Cada tabla incluye los objetivos que se quieren conseguir con cada actividad, así como los materiales que se necesitan.

LAS 4 ESQUINAS	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar alguna estrategia para que no te quiten el sitio - Ser hábil corriendo 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Ninguno
Desarrollo de la actividad	
<p>En este juego pueden participar todos los alumnos que deseen. En primer lugar, hay que marcar los elementos que van a contar como “esquinas”. Estos pueden ser un árbol, un banco, una canasta, etc. Si hay varios participantes es recomendable marcar los elementos con tiza o cinta aislante.</p> <p>Los participantes se colocan en cada esquina y una persona se pone en el centro. Este alumno se puede elegir a sorteo. A la señal del profesor, los jugadores deberán buscar otra esquina en la que protegerse, y el jugador que este en el centro, ha de intentar colocarse en una de las esquinas que quede libre, y así el que se quede sin esquina será el que se coloque en el centro.</p>	

POLIS Y CACOS	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros de tu equipo - Ser hábil corriendo 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Ninguno
Desarrollo de la actividad	
<p>En primer lugar, hay que dividir a los participantes en dos equipos, uno son los polis y el otro los cacos. El equipo de los polis trata de coger a los miembros del equipo de los cacos y meterlos en la cárcel. Los cacos pueden ser salvados por sus compañeros si son tocados en la cárcel. El juego termina cuando todos los ladrones están en la cárcel. Una vez acabado el juego, se intercambian los roles.</p>	

PARTIDO DE BALONCESTO	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros de tu equipo - Ser hábil con los pases de balón 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Balón de baloncesto - Canastas
Desarrollo de la actividad	
<p>En primer lugar, hay que dividir a los participantes en dos equipos. El juego trata en encestar el balón en la canasta contraria. Es muy importante pasársela a tus compañeros de equipo intentando que no te la quiten los del grupo contrario. Quien más puntos haya obtenido ganará el partido.</p>	

BALÓN PRISIONERO	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a los compañeros de tu equipo - Ser hábil con los pases de balón - Eliminar a los jugadores del equipo contrario 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Una pelota
Desarrollo de la actividad	
<p>Se dividen en dos la cancha y los equipos. Se ubican los equipos, uno a cada lado de la cancha. De cada equipo habrá un jugador (delegado) situado en el campo contrario por fuera de los límites del rectángulo. Con una sola pelota en juego los jugadores de uno y otro equipo tratarán de eliminar a los jugadores contrarios del otro equipo arrojando la pelota para que esta los golpee sin ningún pique previo y caiga al suelo. Los jugadores "quemados" irán al área donde se encuentra el delegado y podrán "quemar" a los jugadores contrarios si la pelota llega hasta sus manos y con esa pelota le dan a alguien del equipo contrario. El juego finaliza cuando un equipo haya eliminado a todos los jugadores del grupo contrario.</p>	

¿TÚ ERAS?	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Perder la vergüenza - Conocer el nombre de los compañeros 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Ninguno
Desarrollo de la actividad	
<p>Esta actividad ayudará a los alumnos a perder la vergüenza y a conocer el nombre de su equipo. Consiste en poner a todos los niños formando un círculo. Uno de los niños empieza con una pelota en las manos y la lanza a otro compañero diciendo su nombre (su propio nombre). De esta forma todos escuchan cómo se llama. Se continúa durante un rato: cada niño lanza la pelota diciendo su nombre. Una vez terminada esta primera ronda, la segunda parte consiste en volver a lanzar la pelota, pero esta vez diciendo el nombre del niño al que se la lanzan. Una vez terminado este juego, podemos realizar variables un poco más difíciles donde el alumno con la pelota tenga que decir el nombre del niño que se la ha pasado y el nombre del compañero al que se la va a pasar. También pueden lanzar la pelota con un bote, sin tocar el suelo, etc.</p>	

4.2.8. Recursos humanos y materiales

Por lo general el patio del colegio está dividido en diferentes zonas, y el profesor encargado de esa zona es el responsable de solucionar los posibles conflictos que puedan suceder en ella. Los profesores cuentan con un horario y deben permanecer en el recreo una vez a la semana, y cada semana les toca una zona diferente. El recreo es un espacio donde los alumnos gozan de una mayor libertad, y por este motivo la supervisión de un adulto resulta fundamental. Para esta propuesta se necesitarán a los profesores del primer ciclo que estarán en las actividades dirigidas, y uno o dos profesores más (dependiendo de los participantes) los cuales acompañarán a los alumnos que hayan optado por el juego libre. El profesorado tiene un papel fundamental en este proyecto, puesto que su participación es imprescindible para que los juegos funcionen.

Los profesores que quieran participar en este proyecto lo harán de manera voluntaria, y en caso de que prefieran disfrutar de su tiempo de descanso haciendo otras cosas, sería interesante contratar a otros profesionales que preparen las actividades durante esta semana. Estas personas podrían ser trabajadores de empresas de ocio y tiempo libre, personal que cuida a los alumnos en el horario del comedor, etc.

Los participantes de este proyecto serán los alumnos de 1º y 2º de Primaria, los cuales pueden participar de manera voluntaria en todas las actividades que ellos deseen.

En cuanto a los recursos materiales, cada actividad propuesta tendrá los propios, por lo que se hará uso de los materiales deportivos con los que cuenta el centro, como pueden ser balones, cuerdas, conos, pañuelos, etc.

4.2.9. Evaluación

La evaluación de esta propuesta se llevará a cabo a través de dos cuestionarios, que constan de 9 apartados a valorar del 1 al 5, siendo el 1 la valoración más baja y el 5 la más alta.

El primero, dirigido a los participantes, está orientado a valorar la satisfacción y el nivel de dificultad de las diferentes propuestas.

	1	2	3	4	5
1. Las actividades me han resultado interesantes y divertidas.					
2. Los juegos eran adecuados a nuestra edad.					
3. El tiempo de cada actividad ha sido suficiente para acabarla.					
4. Había suficiente espacio para llevar a cabo las actividades.					
5. He realizado AF durante esa semana.					
6. He sabido como solucionar los problemas cuando me ha tocado ser "guardián del patio".					
7. Ha habido menos conflictos.					
8. He conocido a compañeros nuevos.					
9. Valoración general.					
Observaciones y propuestas de mejora:					

Por otro lado, el segundo cuestionario lo deberá responder el equipo docente o los diferentes profesionales que hayan participado y se valorará el nivel de satisfacción

general del proyecto, si ha disminuido el número de conflictos, si las actividades están proporcionadas a la edad, etc.

	1	2	3	4	5
1. Las actividades han conseguido alcanzar los objetivos propuestos.					
2. Las actividades han sido adecuadas a la edad de los participantes.					
3. El tiempo de cada actividad ha sido suficiente para acabarla.					
4. Había suficiente espacio para llevar a cabo las actividades.					
5. Ha aumentado el nivel de AF en los participantes (resistencia, rendimiento...).					
6. Ha funcionado la dinámica del “guardián del patio”.					
7. Han disminuido los conflictos.					
8. Han aumentado las relaciones entre el alumnado de diferentes cursos.					
9. Valoración general.					
Observaciones y propuestas de mejora:					

Además, a través de una rúbrica se recogerá información para poder evaluar la efectividad de la propuesta:

Criterios	Niveles de desempeño			
	Excelente	Bueno	Suficiente	Insuficiente
Plantea propuestas realistas que dan solución a los problemas observados	Las propuestas son muy adecuadas para resolver las necesidades observadas	Las propuestas son adecuadas para solucionar las necesidades diagnosticadas	Alguna de las propuestas es realista	Las propuestas carecen de realismo para solucionar los problemas observados
Responde a los objetivos planteados	Da respuesta a los objetivos planteados y lo argumenta	Da respuesta a los objetivos planteados sin argumentarlo	Da respuesta a algún objetivo planteado	No da respuesta a ningún objetivo planteado
Hay coherencia entre el diagnóstico de necesidades y la propuesta	Todos los aspectos son coherentes	La mayoría de los aspectos son coherentes	Algunos aspectos son coherentes	No hay existencia de coherencia entre ambos
Justificación de los principios teóricos que sustentan la propuesta	Los principios teóricos están perfectamente justificados	La justificación de los principios teóricos es correcta	Algún principio teórico sustenta la propuesta	Los principios teóricos no sustentan la propuesta
Creatividad de la propuesta	La propuesta presenta un carácter muy creativo e interesante	La propuesta es creativa	La propuesta presenta algunos aspectos creativos	La propuesta carece de creatividad

5. Conclusiones

A lo largo de este trabajo y gracias al análisis realizado sobre diferentes estudios previos, se ha mostrado la importancia de utilizar el recreo como una oportunidad para que el alumno se desarrolle social y cognitivamente, aprenda a solucionar conflictos y adquiera el hábito de realizar actividad física lo más tempranamente posible.

La idea de promover recreos activos sirve como herramienta de prevención de comportamientos negativos, como puede ser la exclusión de alumnos, diferentes conflictos y el sedentarismo. La propuesta de intervención surge a partir de los cuestionarios respondidos por el alumnado y profesores del centro, y por ello se ha ajustado a una realidad concreta, intentando dar respuesta a las necesidades existentes y con la finalidad de conseguir una calidad de vida de todo el alumnado. Al ser una propuesta dirigida para un tiempo de descanso para los niños, como es el recreo, resulta fundamental documentarse primero acerca de sus intereses e inquietudes, para poder adaptar mejor dicha propuesta. Para que la puesta en marcha sea un éxito, es muy importante que exista una preparación previa y minuciosa, donde se recoja información acerca de las características tanto del alumnado como del entorno: si hay niños que necesitan alguna adaptación especial, si se dispone de los materiales necesarios para cada actividad, si el espacio es suficiente, etc.

Gracias a las actividades propuestas y al método de resolución de conflictos utilizando la figura de un mediador, los alumnos no solo aprenden a solucionar sus problemas, sino que, además, conocen a compañeros nuevos, trabajan cooperativamente, realizan actividad física y se divierten.

Es evidente que existen diferencias en cuanto a gustos entre chicos y chicas, y como se ha podido observar en el diagnóstico de necesidades, es habitual encontrar a los niños ocupando las zonas deportivas y las niñas las zonas más periféricas. Por ello, esta propuesta tiene en cuenta los gustos de todos y a través de las diferentes actividades se fomenta la coeducación, debido a que a la hora de formar los grupos se prioriza que estos sean mixtos y equilibrados.

Una de las mayores dificultades de este trabajo ha sido tener que adaptar la idea principal a la situación que se ha vivido con el Covid-19. En un principio se pensaba llevar a cabo una recogida de información mediante la observación del patio del recreo, y de la aplicación de cuestionarios presenciales, así como llevar a cabo una posterior puesta en

práctica del plan de intervención. Debido a que esto no fue posible, se recurrió a una previa investigación y recogida de información a través de cuestionarios telemáticos. Además, el estudio estaba pensado realizarse en tres colegios de distinta idiosincrasia de Logroño y con todo el alumnado de Educación Primaria.

Como las circunstancias no lo han permitido, finalmente este estudio se ha dirigido a una realidad muy concreta y, por ello, los datos no se pueden generalizar. A pesar de ello, ha quedado demostrado que a los alumnos les encanta que llegue la hora del recreo debido a que gozan de una mayor libertad, y que éste proporciona multitud de posibilidades para que aprovechen al máximo su rato de descanso.

Se plantea como prospectiva de este trabajo ampliar esta propuesta a los alumnos de 2º y 3º ciclo, con la finalidad de prolongar en el tiempo la realización de actividad física y afianzar los conceptos de resolución de conflictos. Además, gracias a estas actividades, se reduce notablemente el riesgo de exclusión de algunos alumnos, debido a que en las actividades pueden participar todos los niños que así lo deseen.

Para finalizar, destacar que toda esta información que nos ofrece el recreo se puede utilizar en el aula para prevenir comportamientos negativos, trabajar con los alumnos más introvertidos o ayudar a los alumnos dotándoles con las herramientas necesarias para que sepan actuar cuando les toque ser “guardianes del patio”. En definitiva, hay que aprovechar todos los recursos y las oportunidades que se tienen para lograr que los alumnos adquieran un aprendizaje integral.

6. Referencias

- Aznar S, Naylor PJ, Silva P, Pérez M, Angulo T, Laguna M, Lara MT, López-Chicharro J. (2011). Patterns of physical activity in Spanish children: a descriptive pilot study. *Child Health Care and Development* 37(3): 322-328. <https://url2.cl/qKsK2>
- Bandura. A (1997). *Self-Efficacy*. WH Freeman.
- Bengtson, A. (1973): *Parques y campos de juego para niños*. Ed. Blume / Labor.
- Bermejo, R. (2016). *Ser maestro*. Plataforma testimonio.
- Blández, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en educación física: Propuesta y recursos didácticos*. Inde.
- Byrne, B. J. (1994). Bullies and victims in a school setting with reference to some Dublin schools. *The Irish Journal of Psychology*, 15(4), 574–586. <https://url2.cl/DASxI>
- Central mortgage and Housing Corporation (1981). Guía de diseño de zonas de juego para Preescolares. *AETIDE*, 19, 7-24.
- Chaves, A. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87. <http://www.Redalyc.org/articuloBasic.oa?id=194125789005>
- De Castro Z., M. (2016). *La escuela primaria en la formación de valores ciudadanos para la convivencia. Un enfoque cualitativo desde la etnografía*. (Tesis Doctoral). Universidad de Carabobo, Campus Bárbula, Venezuela.
- Domenech, J. y Viñas, J. (2007). *La organización del espacio y del tiempo en el centro educativo*. Grao.
- Epstein, L., Coleman, K. & Myers, M. (1996). Exercise in Treating Obesity in Children and Adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(4), 428-435.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., y Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489. <https://url2.cl/e1a2m>
- Escalante, García-Hermoso, Backx y Saavedra, (2014); Lopes, Lopes y Pereira, (2009); Martínez-Andrés et al., (2015); Woods, McLoughlin, Kern y Graber, (2018). *Análisis bibliográfico sobre los programas de recreos activos*. <https://url2.cl/rX6hE>

- Félix, V., Godoy, C. y Martínez, I. (2008). Violencia entre iguales: resultados de un estudio descriptivo de la provincia de Valencia. *Información psicológica*, 94, 36-48.
- García, C. T., Ayaso, M. y Ramírez, M. G. (2008). El patio de recreo en preescolar: Un espacio de socialización diferencial de niñas y niños. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 13(31), 169-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4136652>
- Gómez, H. (1995). *Valor pedagógico del recreo*. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Gymnos.
- Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). *Recess—It's Indispensable! [El recreo es imprescindible]*. [Play, Policy, and Practice Interest Forum, NAEYC]. http://www.elegantbrain.com/edu4/classes/readings/depository/294/recess_time.pdf
- Larraz, A. (1988) El acondicionamiento de zonas de juego para niños. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 13, 10-18.
- Laursen, B., Finkelstein, B.D., & Betts, N.T. (2001). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. *Developmental Review*, 21, 423-449. <https://doi.org/10.1006/Drew.2000.0531>
- Long, B. & Stavel, R. (1995). Effects of exercise training on anxiety: A meta- analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 167-189.
- Luzuriaga, L., (1995) *Historia de la educación y la pedagogía*. Losada.
- Méndez-Giménez, A. (2003). *Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física. Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*. Paidotribo.
- Mendoza, N., De-Teresa, C., Cano, A., Godoy, D., Hita-Contreras, F., Lapotka, M., ... Sánchez-Borrego. R. (2016). Benefits of physical exercise in postmenopausal woman. *Maturitas. The European Menopause Journal*, 93, 83-88. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.04.017>
- Murray-Close, D., y Ostrov, J.M. (2009). A longitudinal study of forms and functions of aggressive behavior in early childhood. *Child Development*, 80, 828-842. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01300>.
- Murray, R. & Ramstetter, C. (2013). The crucial role of recess in school. *American Academy of Pediatrics*, 131(1), 183-189. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2993>

- Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. <https://cutt.ly/TuJmGdv>
- Pavía, V. (2005). *El patio escolar: el juego en libertad vigilada: un lugar emblemático territorio de pluralidad*. Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico.
- Pellegrini, A.D, y Davis, P.L. (1993). Relation between children's playground and classroom behavior. *British Journal of Educational Psychology*, 63 (1), 88-95. <https://url2.cl/aAn3a>
- Ridgers, N.D., Tóth, M., & Uvacek, M. (2009). Physical activity levels of Hungarian children during school recess. *Preventive Medicine*, 49(5), 410 – 412. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.08.008>
- Romero, V. y Gomez, M. (2008). *El juego infantil y su metodología*. Altamar.
- Sidorowicz, K., Hair, E.C. & Milot, A. (2009). *Assessing Bullying: A Guide for Out-of-School Time Program Practitioners*. Child Trends.
- Simons-Morton, B.G., O'Hara, N.M., Simons-Morton, D., & Parcel, G.S. (1987). Children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 295-302.
- Stone, G. (1965). The play of little children. *Quest*, 8, 23-31.
- Stratton, G. y Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive Medicine*, 41, 828-833. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.07.009>
- World Health Organization (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Berna (Suiza): World Health Organization. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

7. Anexos

Anexo 1.

¿Consideras que en el recreo se originan conflictos entre el alumnado?

	Respuestas
1	Sí
2	A veces sí
3	Sí
4	Sí, casi siempre por cosas triviales o pequeñeces
5	Sí, ya que es el momento en el que tienen que organizarse solos y por ello hay que estar ayudándoles.
6	Sí
7	No demasiados. Pero evidentemente en los recreos, es donde más conflictos surgen.

¿En qué zonas del recreo estimas que se originan más conflictos?

	Respuestas
1	Canchas deportivas
2	Canchas deportivas
3	En el campo de fútbol
4	En la cancha de fútbol, el baloncesto es menos competitivo y en la zona de juegos. Los baños son más propicios para esconderse, por lo que son objeto de destrozos. En mi opinión a menor espacio más conflicto.
5	No creo que haya una zona específica. Tal vez muchas veces se originan en las filas.
6	Deportivas y columpios
7	En el campo de fútbol

¿Qué tipo de conflictos son más frecuentes durante el recreo?

	Respuestas
1	Conflictos por el balón.

2	Peleas por utilizar espacios, por competitividad en los juegos, es decir por ganar o perder, por no respetar las reglas de juego, por el puesto en la fila, por rechazar a iguales, etc.
3	No se ponen de acuerdo al jugar y discuten. Excluyen de los juegos sin ponerse en el lugar del otro.
4	El turno en el columpio, el dominio del balón, los empujones o caídas, las palabrotas, el puesto en la fila.
5	Empujarse o pegarse por no saber llegar a acuerdos.
6	No querer jugar entre compañeros. Conflictos en el fútbol.
7	Las disputas en el campo de fútbol.

Cuando cuidas el recreo y detectas un conflicto ¿cómo sueles actuar?

	Respuestas
1	Intervengo y busco solución.
2	Se utilizan diferentes estrategias, que expresen lo sucedido, como se han sentido, como podían haber actuado de modo correcto.
3	Hablando con las dos partes implicadas e intentando que se pongan en el lugar del otro. Haciéndoles ver dónde se han equivocado y cómo lo podían haber solucionado.
4	Hablando con ellos, dejando que cada uno de su versión de los hechos, intentando que se reconcilien y lleguen a un acuerdo, sino recorro al castigo simple: quietos en una esquina, un rato sin balón... Si el problema no se soluciona los remito a los tutores.
5	Siempre les digo a los implicados que cada uno cuente lo que ha pasado sin que nadie interrumpa. Después si creen que la solución al problema ha sido correcta, cada uno reconozca lo hecho y piense cómo lo podría hacer mejor.
6	Tratando el problema con los niños implicados, que expliquen lo sucedido y que intenten solucionarlo. Si no llegan a un acuerdo intervenir dialogando con ellos hasta que se dé una solución por ambas partes.
7	Suelo acercarme a la zona de conflicto y hablamos con los alumnos. En muchas ocasiones dejamos un ratito a los alumnos de conflicto para que intenten resolverlo ellos y luego volver a hablar con ellos para ver qué solución han

	encontrado. En muchas ocasiones también utilizamos al mediador de la clase para que intervenga en la resolución del conflicto.
--	--

¿Te resultaría interesante que se organizaran actividades en el periodo del recreo?

	Respuestas
1	Sí
2	Me parece que puede haber equilibrio entre juego libre y juego dirigido.
3	Sería buena idea, entiendo que tendrían que ser voluntarias y exigiría la implicación del profesorado. Aunque pienso que, si estás llevando a cabo alguna de las actividades con los alumnos, no puedes vigilar ni controlar los posibles conflictos que pueda haber en el patio con los niños que no estén participando en dichas actividades.
4	Me encantaría, incluso recuperar juegos de antaño tranquilos, participativos y no competitivos
5	Sería interesante como actividades esporádicas, no habituales. Yo creo que constantemente estamos organizando todo y ellos necesitan realizar juego libre, poner sus normas y aprender a actuar ante un problema correctamente y eso se consigue con la práctica. Sí que estoy pendiente de los alumnos con dificultades para relacionarse animando a otros compañeros al juego y al acercamiento.
6	Sí, sería una manera de incluir a todo el alumnado.
7	Si, está previsto hacer un día de juegos dirigidos con el tutor, pero personalmente creo que en los recreos tenemos que potenciar el juego libre, porque todos los demás momentos del día en el colegio son de actividades dirigidas y el momento de recreo debe ser un momento de juego libre en el que ellos tienen que aprender a convivir y resolver sus propios conflictos, si surgen.

¿Se debería habilitar una zona del patio cubierta para cuando llueve?

	Respuestas
1	Sí, porque estar en clase genera agobio y les viene bien tomar el aire.
2	Tenemos mucho alumnado y poco espacio cubierto. La propuesta es buena, pero en nuestro caso inviable.
3	Si la hubiera me parecería buena idea.

4	No lo veo factible, el polideportivo suele estar ocupado y el gimnasio no está preparado para patearlo. En las clases y pasillos no es fácil controlarlos y las piezas de los juegos desaparecen, si cada uno estuviese en su clase sí, pero de este modo van de una a otra.
5	Sería interesante, aunque en el aula jugando a lo que quieren disfrutan bastante.
6	Son demasiados niños para una zona cubierta. A ellos les gusta quedarse en clase porque hacen actividades que en el día a día no pueden.
7	El centro tiene organizado por trimestres zonas de patio cubierto. Un trimestre les toca en las aulas, pero el siguiente trimestre les toca la zona de patio cubierto, y así vamos rotando.

¿Se te ocurre alguna sugerencia para la mejora del funcionamiento, la organización espacial, la distribución temporal, etc. de los recreos?

	Respuestas
1	Buscar un espacio o adecuar los que tenemos para cuando llueve.
2	Estamos investigando en patios dinámicos para introducir mejoras.
3	Creo que la actual distribución es adecuada.
4	Qué durante los recreos no se juegue con balones de no ser que haya algo organizado.
5	La mejora introducida hace unos años creo que es exitosa, repartir las zonas del patio entre los profesores pues así la vigilancia es total.
6	La idea de patios dinámicos me parece interesante. Se necesita mucha implicación del profesorado que debería organizar juegos para que ningún alumno se quedara sin jugar en el recreo.
7	El centro tiene bien organizados los recreos, las zonas están claramente diferenciadas y tanto el campo de fútbol, como de baloncesto y otras zonas, van rotando semanalmente y cada día le toca a un curso distinto cada zona, por lo tanto, la organización espacial la tenemos bastante organizada. El funcionamiento de control de recreos por parte de los profesores está establecido con unas plantillas, en las que cada profesor cuando le toca el recreo tiene que vigilar una zona determinada, de esta manera, tenemos mucho más controladas las diferentes zonas del patio. En cuanto al horario también está

	muy organizado a nivel de centro, para no coincidir ni con infantil, ni con secundaria.
--	---

Anexo 2: Decálogo de normas.

	NORMAS	SANCIÓN
1	No protestar ni llorar	2 min sentado sin jugar
2	Cuidar el material propio y de los demás	5 min sentado sin jugar
3	Respetar las normas	5 min sentado sin jugar
4	Ayudar a recoger el material	10 min sin jugar en el próximo juego
5	No insultar a otro compañero	10 min sentado sin jugar
6	No pegar a ningún compañero	15 min sin jugar

Anexo 3: Contrato de cumplimiento de las normas.

Yo, alumno/a de _____:

1. No interrumpiré a la profesora cuando esté explicando la actividad.
2. No protestaré si pierdo en el juego.
3. Cuidaré el material y ayudaré a recogerlo.
4. Respetaré a mis compañeros, no los insultaré ni pegaré.
5. Disfrutaré mucho del juego que han preparado mis profes.

Firmas: